

## ***Psychological Well Being* pada Penderita Obesitas dengan Penggunaan Media Sosial Berlebihan: Implikasi dalam Konteks Pendidikan Kesehatan**

Yoza Okta Saputra<sup>1\*</sup>, Danny Ontario Rusmono<sup>2</sup>, Ahmad Fauzan Iswahyudi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Jl. KH. Ahmad Dahlan, Dukuhwaluh, Purwokerto

E-mail: [yozaoktasaputra@ump.ac.id](mailto:yozaoktasaputra@ump.ac.id)

\* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.4922>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 10 Jan 2025

Revised: 28 Jan 2026

Accepted: 16 Feb 2026

#### Kata Kunci:

*Psychological Well Being*, Obesitas, Media Sosial

#### Keywords:

*Psychological Well Being*, Obesity, Social Media

### ABSTRACT

Di era modern, masalah gaya hidup seperti obesitas semakin diperparah oleh penggunaan media sosial yang berlebihan. Durasi penggunaan media sosial yang tinggi cenderung menurunkan aktivitas fisik, mengganggu pola tidur, meningkatkan kebiasaan makan larut malam, serta mendorong konsumsi makanan tidak sehat yang banyak dipromosikan secara daring. Obesitas dan penggunaan media sosial berlebihan sama-sama berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi kesejahteraan psikologis individu dengan obesitas yang menggunakan media sosial secara berlebihan, yang hingga kini belum banyak dikaji secara bersamaan. Penelitian menggunakan purposive sampling dengan analisis data melalui open coding, axial coding, dan selective coding, serta uji validitas melalui triangulasi dan peer debriefing. Hasil penelitian menunjukkan rendahnya kesejahteraan psikologis partisipan, khususnya pada aspek penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan otonomi, yang tercermin dari rendahnya kepercayaan diri, ketidakjelasan tujuan hidup, dan kurangnya kemandirian dalam pengambilan keputusan.

*In the modern era, lifestyle issues such as obesity are exacerbated by excessive social media use. Excessive social media use tends to decrease physical activity, disrupt sleep patterns, increase late-night eating habits, and encourage the consumption of unhealthy foods widely promoted online. Obesity and excessive social media use both significantly impact psychological well-being. This study aims to explore the psychological well-being of individuals with obesity who use social media excessively, a phenomenon that has not been widely studied simultaneously. The study used purposive sampling with data analysis through open coding, axial coding, and selective coding, and validity testing through triangulation and peer debriefing. The results showed low psychological well-being of participants, particularly in aspects of self-acceptance, personal growth, life purpose, and autonomy, reflected in low self-confidence, unclear life goals, and lack of independence in decision-making.*



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

**How to Cite:** Yoza Okta Saputra, et al (2026). *Psychological Well Being* pada Penderita Obesitas dengan Penggunaan Media Sosial Berlebihan: Implikasi dalam Konteks Pendidikan Kesehatan, 4(3) 18585-18597. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.4922>

### PENDAHULUAN

Setiap manusia mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan sepanjang hidupnya. Salah satu tahap perkembangan yang penting adalah dewasa awal. Dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang dimulai dari usia 18 - 45 tahun yang ditandai dengan adanya perkembangan fisik dan kognitif (Lang, 2020). Di tahap perkembangan ini, banyak perubahan, impian, dan tuntutan baik dari orang tua maupun lingkungan. Hal ini membuat banyak orang merasa belum siap untuk memasuki tahap perkembangan ini sehingga membutuhkan waktu untuk dapat menyesuaikan diri. Namun, diakhir masa dewasa awal, seseorang akan dapat melakukan tugas-tugas perkembangan, seperti mandiri, menjalin dan berkomitmen pada pasangan, berkarier, serta bersosialisasi di lingkungan (Lazzara, 2020).

Tahap dewasa awal sangat penting karena adanya perkembangan pada bagian otak yang berfungsi dalam mengintegrasikan cara berpikir dan merasa. Namun, dampaknya seseorang menjadi lebih cenderung melakukan berbagai tindakan berisiko dibandingkan dewasa madya dan dewasa akhir (Kail, Robert & Cavanaugh, 2017). Di awal tahap perkembangan ini, ada periode yang disebut *emerging adulthood*. Periode ini merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa, dimulai dari usia 18 - 25 tahun (Santrock, 2019; Kail, Robert & Cavanaugh, 2017). Santrock (2019) menjelaskan terdapat lima karakteristik *emerging adulthood*, yaitu mampu mengenali diri lebih dalam terutama hal yang berkaitan dengan cinta dan pekerjaan, mengalami ketidakstabilan ekonomi, cinta, pekerjaan, dan pendidikan, serta lebih fokus pada dirinya sendiri, dan juga adanya perasaan bingung bahwa ia masih di masa remaja atau telah dewasa.

Di tahap *emerging adulthood*, seseorang sangat rentan mengalami masalah-masalah fisik maupun mental dibandingkan remaja (Santrock, 2019). Faktor-faktor penyebabnya, yaitu kurang bergerak, penyalahgunaan zat-zat terlarang, dan pola makan yang tidak sehat. Semua pola hidup sangat berhubungan dengan memburuknya kesehatan yang dapat menyebabkan turunnya kepuasan hidup (Santrock, 2019). Salah satu masalah akibat pola hidup tidak sehat yang banyak terjadi pada *emerging adulthood* adalah obesitas.

Obesitas merupakan penumpukan jumlah lemak pada tubuh seseorang yang dapat mengganggu kesehatannya (WHO, 2021). Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas, yaitu keturunan, kondisi lingkungan, dan pola makan (Santrock, 2019). Obesitas berdampak pada masalah-masalah kesehatan fisik, *sleep apnea*, dan masalah psikologis, seperti depresi, *self esteem* yang rendah hingga berdampak pada kesejahteraan psikologis (Kementerian Kesehatan RI, 2018; Collins et al., 2016; Sarwer & Polonsky, 2016). Obesitas telah menjadi masalah fisik di berbagai negara, salah satunya di Indonesia.

Di Indonesia obesitas banyak dialami pada usia 18 tahun ke atas dengan prevalensi 28,7% dan jumlah ini lebih besar dibandingkan anak-anak dengan prevalensi 10,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Penelitian ini akan berfokus di wilayah Bengkulu. Di Provinsi Bengkulu prevalensi obesitas pada tahun 2013 sebesar 24,3%. Kota Bengkulu menjadi daerah tertinggi yang banyak mengalami obesitas dibandingkan kota lain di Provinsi Bengkulu. Di Kota Bengkulu memiliki prevalensi obesitas sebesar 37,4% (Khairani, Effendi & Utami, 2018).

Di era modern ini, selain masalah yang berkaitan dengan pola hidup, seperti obesitas, juga terdapat permasalahan lain yang berkaitan dengan teknologi. Salah satunya adalah masalah penggunaan media sosial. Media sosial pertama kali banyak digunakan sekitar tahun 2004. Kemudian berkembang pesat sekitar 10 tahun terakhir. Di Indonesia jumlah pengguna aktif media sosial telah mencapai 188 juta orang per Maret 2025 (Good Stats, 2025). Jumlah masyarakat yang menggunakan media sosial terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Salah satu kota yang menggunakan media sosial cukup tinggi di Indonesia adalah Bengkulu. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2021) menunjukkan bahwa persentase masyarakat Bengkulu dalam mengakses internet yang bertujuan untuk bermain media sosial, seperti *facebook*, *twitter*, *whatsapp* dan *platform* lainnya pada tahun 2021 sebesar 54,97%. Kota yang menjadi pengguna tertinggi di Provinsi Bengkulu adalah Kota Bengkulu dengan persentase 78,66% sehingga penelitian ini akan dilakukan di Kota Bengkulu.

Beberapa media sosial yang banyak digunakan di Indonesia, yaitu *whatsapp*, *instagram*, *facebook*, *tiktok* dan *telegram* (Good Stats, 2025). Pengguna media sosial didominasi oleh kelompok usia muda. Hal ini diperkuat dengan adanya hasil penelitian yang dilakukan di Amerika menunjukkan bahwa kelompok usia di bawah 25 tahun mayoritas menggunakan media sosial terutama *instagram* dan *snaphat* (Ospina, 2019). Selain usia, jenis kelamin juga memengaruhi seseorang dalam penggunaan media sosial. Prevalensi jenis kelamin dalam mempengaruhi penggunaan media sosial berbeda-beda.

Media sosial *facebook* lebih banyak didominasi laki-laki dengan 56%. Pengguna *youtube* juga didominasi oleh laki-laki dengan 53,1% sedangkan *instagram* didominasi wanita dengan 52,3% dan *tiktok* 66% (Kompasiana, 2022). Laki-laki cenderung menggunakan media sosial yang dapat melakukan percakapan terkait *games*, gambar-gambar lucu (*meme*), dan *streamer video*. Contohnya, aplikasi *reddit* sedangkan wanita lebih sering menggunakan media sosial untuk kepentingan edit foto atau video yang menarik (Ospina, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa laki-laki maupun wanita memiliki kecenderungan untuk menggunakan media sosial secara berlebihan. Su et al. (2020) menjelaskan bahwa laki-laki dan wanita memiliki kesempatan yang sama untuk mengakses media sosial, gaming, dan internet secara berlebihan.

Setiap orang memiliki durasi penggunaan media sosial yang berbeda-beda. Namun, durasi seseorang dalam menggunakan media sosial terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Contohnya, di Amerika pengguna media sosial dari tahun 2008 - 2018 rata-rata mengalami peningkatan dari awalnya 2 jam/hari menjadi 6 jam/hari. Terutama, pada orang dewasa yang dapat menghabiskan waktu lebih dari 6 jam/hari. Durasi ini sangat mengkhawatirkan karena dapat menimbulkan berbagai macam dampak negatif (Ospina, 2019). Penelitian Ostic et al. (2021) menunjukkan bahwa terdapat banyak dampak negatif dari penggunaan media sosial, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, kecanduan *smartphone*, hingga berdampak pada *psychological well being*.

Media sosial bukan hanya berdampak positif, tetapi juga berdampak negatif. Terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan berat badan. Peningkatan durasi penggunaan media sosial membuat seseorang lebih sedikit dalam melakukan aktivitas fisik. Salah satu contohnya adalah berolahraga. Penelitian Setiawati et al. (2019) menunjukkan bahwa semakin banyak waktu seseorang dalam menggunakan media sosial, maka semakin rendah waktu untuk berolahraga dan semakin besar pula risiko mengalami obesitas. Sejalan dengan penelitian tersebut, Khajeheian et al. (2018) menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial mempengaruhi aktivitas fisik seseorang. Semakin tinggi waktu dalam menggunakan media sosial, maka semakin menurunnya aktivitas fisik. Selain itu, menggunakan media sosial secara berlebihan meningkatkan peluang seseorang untuk makan larut malam, kurang tidur, makan-makanan yang tidak sehat atau cepat saji yang ada di iklan media sosial (Cha et al., 2018).

Semua itu, terakumulasi dalam meningkatkan risiko seseorang mengalami obesitas. Media sosial juga dapat memunculkan persepsi negatif terhadap penderita obesitas sehingga berdampak secara fisik maupun psikologis pada penderita, seperti adanya ujaran kebencian, perundungan, gangguan makan, hingga melukai diri sendiri (Clark et al., 2021). Hal ini menjadi fokus perhatian kita bersama untuk mencegah efek-efek negatif dari segi psikologis pada penderita obesitas yang juga menggunakan media sosial secara berlebihan sehingga nantinya, peneliti berharap penderita obesitas memiliki *psychological well being* yang baik.

*Psychological well being* menjadi pembahasan penting karena dapat mempengaruhi cara berperilaku dan berkomunikasi dengan orang lain. Menurut Ryff (2013) *psychological well being* merupakan kemampuan untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan positif dengan orang lain, mampu menangani tekanan-tekanan sosial, penguasaan lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan dapat merealisasikan potensi yang ada dalam dirinya secara kontinu. Salah satu yang faktor memengaruhi *psychological well being* seseorang, yaitu berat badan. Menurut Ryff (2013) orang dengan obesitas cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dibandingkan dengan orang-orang dengan berat badan normal. Selain fisik, penggunaan media sosial juga berdampak pada *psychological well being* seseorang (Ostic et al., 2021).

Berdasarkan pemaparan di atas, diketahui bahwa obesitas dan menggunakan media sosial secara berlebihan berpengaruh pada *psychological well being* seseorang. Ditambah lagi, menurut Springer et al. (2011) *psychological well being* pada dewasa awal lebih rendah dibandingkan dewasa madya dan dewasa akhir pada sejumlah dimensi, seperti dimensi *autonomy*, *personal growth*, *purpose in life*, dan *self acceptance*. Hal ini menjadi alasan bagi peneliti untuk melakukan penelitian *psychological well being* pada subjek yang sedang dalam tahap perkembangan dewasa awal, mengalami obesitas dan juga menggunakan media sosial secara berlebihan.

Fenomena rendahnya *psychological well-being* pada penderita obesitas yang menggunakan media sosial secara berlebihan menunjukkan bahwa obesitas tidak dapat dipahami semata-mata sebagai persoalan kesehatan fisik, tetapi juga sebagai isu psikologis yang dipengaruhi oleh pola hidup dan interaksi digital (Jankowska, 2025; Plasonja et al., 2022). Peningkatan jumlah penderita obesitas setiap tahunnya, yang disertai dengan berbagai gangguan psikologis, semakin diperparah oleh penggunaan media sosial di atas waktu yang dianjurkan sehingga memunculkan risiko penurunan penerimaan diri, meningkatnya perbandingan sosial, serta gangguan regulasi emosi. Kondisi ini mendorong peneliti untuk mendalami fenomena tersebut guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dampak psikologis yang memengaruhi *psychological well-being* pada penderita obesitas dengan penggunaan media sosial berlebihan, mengingat hingga saat ini masih terbatas penelitian yang mengkaji kedua faktor tersebut secara bersamaan.

Di konteks pendidikan kesehatan, temuan penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi materi kesehatan mental, literasi media, dan gaya hidup sehat dalam program edukasi yang ditujukan bagi

dewasa awal, baik di lingkungan pendidikan formal maupun komunitas. Pendidikan kesehatan memiliki peran strategis dalam membekali individu dengan pemahaman yang menyeluruh mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis, khususnya bagi individu dengan obesitas yang rentan terhadap stigma dan penurunan kepercayaan diri. Melalui pendekatan pendidikan kesehatan berbasis psikologis, individu dapat diarahkan untuk mengembangkan kesadaran diri, kemampuan regulasi emosi, serta strategi adaptif dalam mengelola penggunaan media sosial secara sehat. Pendidikan kesehatan tidak hanya berfungsi sebagai upaya promotif dan preventif dalam mengurangi risiko kesehatan fisik akibat obesitas, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis sehingga hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk lebih peduli terhadap penerapan pola hidup sehat dan penggunaan media sosial secara bijak.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami fenomena-fenomena yang terjadi pada individu atau kelompok, kemudian data dikumpulkan dan dianalisis secara induktif, serta membuat interpretasi makna dari data yang didapat (Creswell, 2013). Jenis penelitian ini adalah fenomenologi. Fenomenologi digunakan untuk mengidentifikasi, mempelajari fenomena atau pengalaman yang terjadi pada individu melalui keterlibatan yang luas dan berkepanjangan, mengesampingkan pengalamannya sendiri untuk memahami pengalaman subjek (Creswell, 2013).

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Peneliti memilih sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Karakteristik sampel dalam penelitian ini, yaitu dewasa awal berusia 18-25 tahun (*emerging adulthood*), memiliki nilai BMI (*body mass index*) sebesar 30-35 kg/m<sup>2</sup>, dan menggunakan media sosial minimal 5 jam/hari. Hal ini karena berdasarkan *review* jurnal-jurnal, seseorang masuk kategori menggunakan media sosial berlebihan apabila menggunakan  $\geq 5$  jam/hari.

Peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data untuk memperoleh data yang valid, seperti pedoman wawancara, observasi, dan bahan audio-visual. Terdapat dua data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu data primer dan sekunder. Data primer diperoleh langsung melalui wawancara dan observasi dengan subjek penelitian. Data sekunder didapat melalui sumber data pendukung, dokumen, foto, catatan lapangan dan video serta sumber data pendukung dalam penelitian ini adalah orang tua subjek atau orang terdekat subjek.

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah koding. Menurut Poerwandari (2017) terdapat tiga bagian koding yang akan digunakan, yaitu *open coding*, *axial coding*, dan *elective coding*. Kemudian data dianalisis dan diinterpretasikan melalui tahap, seperti organisasi data, koding, analisis tematik, pengujian terhadap dugaan, dan tahap interpretasi (Creswell, 2013; Poerwandari, 2017). Kredibilitas untuk menguji keabsahan data yang telah diperoleh melalui triangulasi dan *peer debriefing*. Triangulasi yang digunakan, yaitu triangulasi sumber, triangulasi teori, dan triangulasi metode. Kemudian untuk *peer debriefing* dilakukan dengan cara melibatkan beberapa rekan sejawat untuk mengulas hasil penelitian yang telah diperoleh.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini terdapat 3 subjek yang mengalami obesitas dan menggunakan media sosial berlebihan ( $\geq 5$  jam/hari). Deskripsi umum subjek penelitian dapat dilihat pada Tabel 1. dibawah ini.

Tabel 1. Deskripsi Umum Subjek

Subjek	Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan	Tinggi Badan	Berat Badan	Frekuensi Bermain Medsos
1	AS	23	Laki-laki	Mahasiswa	170 cm	120 kg	6 jam 35 menit
2	FA	20	Laki-laki	Mahasiswa	163 cm	80 kg	10 jam
3	MH	21	Laki-laki	Mahasiswa	168 cm	86 kg	12 jam

Wawancara pertama dilakukan pada subjek 1 (S1), yaitu AS. Hasil dari *deep interview* yang dilakukan, peneliti menemukan bahwa adanya dampak permasalahan obesitas dan bermain sosial media berlebihan terhadap perasaan, pikiran, dan perilaku subjek hingga berpengaruh terhadap *psychological*

*well being*. Hasil observasi juga memperkuat bukti dari hasil wawancara. Kemudian hasil auto anamnesa menunjukkan bahwa AS mengalami masalah berat badan sejak masa sekolah dahulu. Puncaknya, ketika lulus dari sekolah menengah atas (SMA). Menurut AS salah satu faktor yang paling berpengaruh terhadap masalah berat badannya adalah kurangnya beraktivitas dan berlama-lama dalam bermain *handphone*. Masalah berat badan ini telah berdampak secara fisik, seperti mudah lelah. Selain itu, SI juga sering mendapatkan candaan karena berat badannya, dan kesulitan dalam mencari ukuran pakaian. Selain permasalahan berat badan, AS juga mengalami permasalahan menggunakan media sosial secara berlebihan. Rata-rata penggunaan media sosial AS adalah 6,5 jam/hari. AS mulai menggunakan media sosial berlebihan sejak satu tahun yang lalu. Faktor penyebabnya adalah karena banyaknya waktu kosong dan belum mendapatkan pekerjaan tetap. Kebiasaan ini membuat AS sulit untuk tidak membuka *handphone* bahkan ketika sedang bekerja. Beberapa dampak yang AS rasakan dari penggunaan media sosial berlebihan, seperti sulit untuk lepas dari *handphone*, nyeri pada tangan dan mata, serta semakin tidak percaya diri karena membandingkan diri dengan orang lain yang dilihat di media sosial.

Dari segi aspek *psychological well being* yang pertama, yaitu *acceptance*. Penerimaan diri AS masih rendah. AS merasa tidak percaya diri dalam memakai pakaian dan berkeinginan untuk memiliki badan yang ideal. AS juga merasa bahwa dirinya sekarang belum sesuai dengan yang diharapkan.

“...merasa minder, terutama makai baju formal” (W1.AS.L125)

Selanjutnya aspek *personal growth*, AS menilai dirinya yang dahulu lebih baik daripada sekarang. Hal ini terjadi karena AS merasa kurang produktif dibandingkan saat kuliah. Sebenarnya, AS memiliki keingin untuk memperbaiki dan meningkatkan diri. Khususnya mengenai berat badan dan durasi penggunaan media sosial. Namun, hal tersebut masih belum terlaksana dengan baik. AS menilai bahwa usaha dirinya dalam meningkatkan diri masih tergolong rendah.

“...kurang produktif, tepatnya sejak tamat kuliah. Saya merasa ga seaktif dulu” (W1.AS.L141-142)

“...niat sudah ada, tapi belum dilakukan” (W1.AS.L137)

“...dulu pernah olahraga, sekarang ga pernah” (W1.AS.L116)

Pada aspek *purpose of life* dapat diketahui bahwa AS bercita-cita ingin menjadi guru bahasa inggris dan dapat membahagiakan orang tuanya. Beberapa usaha yang telah AS lakukan untuk mencapai cita-citanya tersebut, seperti mengikuti program magang dan ikut organisasi ketika di perkuliahan. Walaupun usaha tersebut, dinilai belum efektif dalam mewujudkan cita-citanya, tetapi setidaknya ia mendapatkan pembelajaran ataupun pengalaman. AS berpandangan bahwa masalah obesitas dan menggunakan media sosial berlebihan juga berdampak terhadap cita-citanya ataupun mencari kerja sehingga hal tersebut membuatnya masih kesulitan dalam mencari pekerjaan yang ia inginkan.

“...saya merasa berat badan dan main media sosial berdampak dengan mencari kerja” (W1.AS.L162-163)

Selanjutnya aspek *autonomy*, AS merupakan pribadi yang masih belum teguh dalam membuat keputusan. AS tipikal orang yang sangat berpikir dan mempertimbangkan sesuatu hal ketika membuat keputusan. AS akan mencari informasi dari internet dan meminta saran kepada orang lain dalam membuat keputusan. Dari segi mengungkapkan pendapat, AS juga lebih memilih untuk memendam pendapatnya. Hal ini menunjukkan bahwa dari aspek *autonomy*, AS masih kurang dan masih perlu ditingkatkan.

“...saya terlalu overthinking jadi terlalu memikirkan sesuatu termasuk mengambil keputusan ini” (W1.AS.L188-189)

“...biasanya aku cari-cari dulu info baik dan buruknya dari internet” (W1.AS.L178)

“...terus minta pendapat sama orang yang lebih berpengalaman” (W1.AS.L179)

“...masalah berat tetap minta pendapat orang-orang atau riset media” (W1.AS.L183-184)

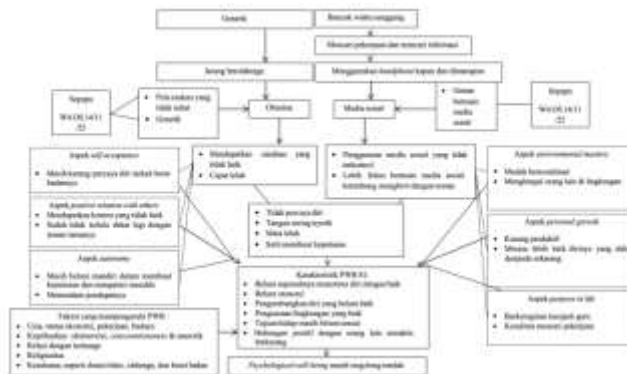
Pada aspek *environmental mastery*, AS berusaha untuk menyesuaikan diri di lingkungan. AS merupakan tipikal orang yang cukup mudah untuk bersosialisasi. AS adalah seseorang yang menghargai orang lain baik secara langsung ataupun di dunia maya. Disimpulkan bahwa penguasaan lingkungan AS terbilang baik.

“...termasuk mudah, tapi kalau dekat banget sih ga” (W1.AS.L196)

Terakhir aspek *positive relations*, AS memiliki hubungan yang baik dengan keluarga dan teman. Hubungan yang baik ini membantu AS melawati permasalahannya sehari-hari. Walaupun, orang tuanya tidak pernah memberi semangat secara langsung, tetapi AS memiliki teman yang sering memberi motivasi dan dukungan kepada dirinya. AS lebih suka untuk bercerita dengan teman dekatnya dibandingkan dengan orang lain. AS merupakan sosok yang suka membantu orang lain. Namun, itu justru membuatnya sulit untuk menolak ketika orang lain sering meminta bantuan. Di satu sisi, hubungan pertemanan AS dengan temannya sekarang juga tidak terlalu dekat lagi seperti dahulu. AS memiliki lima teman dekat, tetapi sekarang hanya satu saja. Hal ini terjadi karena mereka telah memiliki kesibukan masing-masing dan sudah tidak terlalu intens berkomunikasi.

“...kalau dari teman sih paling diberi semangat, tapi semangat yang biasa aja” (W1.AS.L93)  
“...kalau sama teman dekat iya, kalau sama keluarga ga” (W1.AS.L219)

Hasil ini juga diperkuat dari hasil allo anamnesa dengan sepupunya. AS dinilai tidak percaya diri dengan berat badannya. Untuk terkait penggunaan media sosial, sepupunya menilai bahwa AS ini memang sangat sering menghabiskan waktu untuk bermain media sosial. Bahkan AS sering sekali asik bermain media sosial ketika sedang mengobrol dengan orang lain. Hasil rekapitulasi *psychological well being* subjek 1 (AS) dapat dilihat pada Gambar 1. di bawah ini.



Gambar 1. Rekapitulasi *Psychological Well Being* Subjek 1

Wawancara kedua dilakukan pada subjek 2 (S2), yaitu FA. FA telah memiliki masalah berat badan semenjak sejak lama. Puncaknya, setelah kuliah kerja nyata (KKN), berat badan FA terus mengalami kenaikan. FA menjelaskan bahwa berat badannya terus bertambah karena makan dengan porsi yang banyak, suka membeli makanan ringan, dan pola tidur yang tidak teratur.

“...saya mengalami bertambah berat badan ini sejak lama kak, terutama sering ngemil. Porsi makannya juga banyak kak” (W1.FA.L353-354)  
“...tapi, saya suka sekali jajan” (W1.FA.L41)  
“...karena main hp, ngerjain tugas, dan ada aktivitas lain. Itu membuat saya tidur jam 1 atau 2 pagi” (W1.FA.L44-45)

Permasalahan fisik inilah yang membuat FA kurang percaya diri keluar rumah, bercermin, dan membuat FA malu untuk ikut organisasi. Selain itu, permasalahan berat badan ini juga telah mengganggu fisiknya, seperti susah berjalan dan mudah lelah. Selain itu, FA juga menggunakan media sosial hingga dini hari. Hal itu berdampak pada kesehatan dan aktivitas, seperti terganggunya konsentrasi dan mengantuk ketika berada di kelas.

“...dampaknya banyak sih kak. Kita jadi ga percaya diri. Terus kalau mau pergi kemana-mana suka insecure. Waktu ngaca juga ngerasa berat badan kok terus bertambah” (W1.FA.L72-74)  
“...dampang lelah kak. Berjalan juga rada susah” (W1.FA.L84)

Selain obesitas, FA juga mengalami permasalahan menggunakan media sosial dengan durasi yang lama per sehari. Hal ini telah berlangsung sejak 1,5 tahun yang lalu. Aplikasi media sosial yang paling sering digunakan adalah tiktok. Beberapa faktor yang menyebabkan FA menggunakan media sosial berlebihan, seperti kesepian, dan banyaknya waktu senggang. Beberapa dampak yang FA rasakan akibat menggunakan media sosial berlebihan ini, seperti kepala pusing, terganggunya konsentrasi, kurang

percaya diri, *overthinking*, dan tidak menghiraukan lingkungan dengan tetap bermain media sosial ketika sedang berkumpul atau berbincang dengan orang lain.

“...kadang kalau ngumpul sering ngecek handphone, main media sosial. Padahal, kalau ngumpul sama teman itu kan memang ngumpulkan, tapi ada waktu ngelihat media sosial gitu. Kepercayaan diri juga lebih kayak. Ngelihat proses orang kak. Jadi misalnya, kalau liat orang lebih upgrade dalam diri mereka. jadi lebih iri aja. Kadang merasa ga percaya diri dengan apa yang kita capai dengan yang mereka capai” (W2.FA.L404-410)

Dari segi aspek *psychological well being* yang pertama, yaitu *acceptance*. FA belum menerima keadaan dirinya saat. Hal ini ditunjukkan bahwa FA mengalami ketakutan untuk menimbang berat badannya dan ditambah lagi dengan adanya perkataan negatif dari orang lain mengenai fisiknya. FA masih membandingkan dirinya dengan orang khususnya terkait fisik dan bakat. FA merasa kecewa dengan dirinya sendiri karena belum sesuai dengan diri yang diinginkan.

“...kalau takut nimbang berat badan masih khawatir dan takut kak” (W1.FA.L132)

“...masih kurang percaya diri kak” (W1.FA.L127)

“...kok ga sama dengan orang lain pencapaiannya” (W1.FA.L360)

“...belum sesuai harapan kak” (W1.FA.L157)

Pada aspek *personal growth*, FA berkeinginan menjadi diri yang lebih baik. Beberapa usaha yang FA lakukan dalam meningkatkan diri, seperti melakukan kegiatan positif, menambah relasi, saling bertukar pikiran dengan orang lain, dan mulai menjaga pola makan. Hal-hal tersebut FA lakukan untuk mengurangi pikiran negatif mengenai berat badan dan lebih bijak dalam bermain media sosial. Walaupun, memang FA menyadari ia mengalami kesulitan untuk menerapkan usaha-usaha peningkatan diri terutama dalam hal membatasi durasi penggunaan media sosial.

“...mengikuti kegiatan positif, mencoba jogging, dan berkebun” (W1.FA.L165-166)

Selanjutnya aspek *purpose of life*, FA memiliki tujuan hidup. Salah satunya ingin menjadi seorang pendidik atau guru. Di satu sisi, FA merasa bahwa kondisi berat badan dan menggunakan media sosial berlebihan ini memengaruhi ia dalam mencapai tujuannya sebagai guru, misalnya menjadi contoh kurang baik dan kurang fokus ketika mengajar. FA beranggapan bahwa sebaiknya seorang guru harus menampilkan sesuatu yang baik agar menjadi panutan bagi muridnya. Selain itu, permasalahan berat badan dan media sosial berlebihan membuat juga kesulitan dalam mencapai cita-citanya karena ia merasa kurang percaya diri dan dipandang orang lain kurang ramah.

“...kalau tujuan saya kak, saya ingin jadi pendidik” (W1.FA.L191) “...sangat berdampak sekali kak. Misalnya, kita mengajarkan tentang pola hidup sehat, tetapi poster tubuh kita tidak ideal itu akan menjadi contoh kurang baik kak” (W1.FA.L214-216)

“...kurang fokus, tidak bisa mengajar dengan baik” (W1.FA.L222)

Pada aspek *autonomy*, FA mengalami kesulitan dalam membuat keputusan. Sering kali, FA meminta saran kepada orang tua dan teman apabila membuat keputusan yang penting dan mengatasi suatu masalah. FA juga masih mengalami kesulitan dalam mengutarakan pendapatnya. Hal ini karena FA merasa kurang percaya diri untuk mengungkapkan pendapat dan merasa takut jika pendapatnya dipandang kurang bermanfaat.

“...dari bantuan teman sih kak. Karena saya merasa dukungan teman itu dapat membuat saya mengatasi masalah dengan mudah” (W1.FA.L254-255)

“...kalau saya lagi pusing dalam membuat keputusan, maka sama minta saran dari orang tua” (W1.FA.L268-270)

“...ga percaya diri aja kak. Takut pendapat kita itu ga ada faedahnya” (W1.FA.L366)

Kemudian aspek *environmental mastery*, FA mampu bersosialisasi dengan baik di lingkungan tempat ia tinggal, perkuliahan maupun organisasi Walaupun, FA tipikal orang yang mudah bersosialisasi ia tetap membutuhkan waktu agar dapat menyesuaikan diri di lingkungan baru.

“...mencoba terus untuk terus bersosialisasi dengan orang-orang” (W1.FA.L293)



“...ada, kepala suka pusing, mata rada perih” (W1.MH.L60)

“...betul. Pada saat ngerjain tugas jadi sering ga fokus karena sering lihat-lihat hp” (W1.MH.L62-63)

“...berpengaruh, terbengkalai pekerjaan, sering mager. Ga bisa jauh dari gadget” (W1.MH.L86)

Lebih lanjut, peneliti melihat beberapa aspek *psychological well being* pada MH. Pertama aspek *acceptance*, MH sering membandingkan diri dengan orang lain dan merasa belum bersyukur dengan yang dimiliki saat ini. Selain itu, MH juga menilai bahwa gaya hidup yang ia jalani sekarang belum sesuai dengan apa yang ia inginkan.

“...saya sebagai manusia itu sering membandingkan” (W1.MH.L317)

“...belum, gaya hidup saya mungkin royal, hedon, ngabisin duit orang tua, beban orang tua” (W1.MH.L321)

MH merasa memiliki kekurangan dari segi berat badan dan warna kulit. MH merasa ia harus merubah penampilan fisiknya. Hal ini karena ia tidak percaya diri dan dirinya yang sekarang belum sesuai dengan harapannya.

“...tanggapan saya rada sedikit “mengapa sih harus gendut sekarang” kesal juga kediri sendiri, makan ga diatur, ga kurus-kurus” (W1.MH.L167-169)

“...insecure, jadi kayak kurang bersyukur karena pengennya tubuh ideal agar enak dilihat” (W1.MH.L73-74)

Pada aspek *personal growth*, MH memiliki keinginan untuk memperbaiki dan meningkatkan diri. Beberapa usaha yang telah MH lakukan dalam meningkatkan diri, seperti mendalami minat yang ia sukai, meningkatkan relasi, dan menjaga etika ketika bersosialisasi. MH menilai usaha-usaha yang telah ia lakukan sudah cukup baik, tetapi harus terus ditingkatkan. Salah satu peningkatan diri dari MH, yaitu ia menilai sekarang lebih baik dari diri yang dulu khususnya di segi *public speaking*.

“...berusaha pasti, harus. Dengan menggali sesuatu dalam diri, menjadi pribadi yang lebih baik. Melatih *public speaking*, cara gaya berjalan saya, bersosialisasi, attitude” (W1.MH.L179-181)

MH memiliki keinginan untuk meningkatkan diri khususnya dari segi fisik dan penggunaan media sosial. Namun, belum ada usaha yang MH lakukan. Selain itu, MH berpandangan bahwa media sosial merupakan sumber informasi, sehingga belum ada langkah yang konkret.

“...niat sudah ada, tapi buat nurunin berat badan belum dilakukan” (W1.MH.L149-150)

“...ga bijak, tapi karena kita kan butuh mengakses informasi setiap saat” (W1.MH.L116)

Selanjutnya aspek *purpose of life*, MH belum memiliki tujuan hidup yang jelas. Terutama profesi apa yang ia inginkan. Salah satu yang mempengaruhi hal ini karena jurusan kuliah yang sedang MH tempuh bukan pilihan dirinya, sehingga membuat ia kesulitan dalam menjalani kuliahnya. Menurut MH, jika bisa memilih sendiri, ia berkeinginan untuk berkerja di bidang ekonomi atau komunikasi. MH merasa dengan masuk jurusan yang tidak sesuai minat menjadi salah satu faktor yang membuat ia takut akan masa depannya. Menurut MH, masalah berat badan dan menggunakan media sosial berlebihan juga mempengaruhi cita-citanya. Hal itu karena membuat MH menjadi lebih prokrastinasi, dan memiliki keinginan untuk makan terus-menerus

“...belajar, tapi memang saya juga kurang paham sebenarnya dengan pelajarannya karena sebernnya bukan saya yang mau masuk jurusan ini” (W1.MH.L199-201)

“...perasaan saya deg-degan, was-was. Masih rasa takut, gimanaakah masa depan saya” (W1.MH.L282)

“...sangat berdampak” (W1.MH.L209)

“...dalam menggunakan gadget untuk mengakses media sosial lama itu, jadi tugas kuliah terbengkalai. Banyak main media sosial terus” (W1.MH.L211-213)

Pada aspek *autonomy*, MH merupakan orang yang belum terlalu berani untuk mengutarakan pendapatnya. Terutama ketika pendapat itu bertentangan dengan pendapat orang lain. Salah satu contohnya, terkait pemilihan jurusan kuliah. Jurusan kuliah ini bukan merupakan pilihan MH, tetapi



masalah ini menyebabkan masalah lainnya, seperti mendapat candaan bahkan bully dari orang lain mengenai berat badan, kesulitan mencari pekerjaan yang tepat, dan masalah perkuliahan.

Secara garis besar, ketiga subjek mengalami obesitas karena pola makan yang kurang sehat dan kurang melakukan aktivitas ataupun olahraga. Selain itu, ketiga subjek juga mengalami masalah menggunakan media sosial secara berlebihan karena banyaknya waktu senggang dan media sosial sebagai tempat mencari informasi dan sudah menjadi bagian dari gaya hidup. Ketiganya merasakan dampak yang mereka alami, seperti gangguan kesehatan, kurang percaya diri, membandingkan diri dengan orang lain, dan kontrol diri yang cukup rendah untuk terlepas dari media sosial. Ketiga subjek menilai adanya penurunan baik dari segi produktivitas dan persepsi diri terhadap tubuh.

*Psychological well being* merupakan kesejahteraan seseorang dari segi psikologis yang ditandai dengan mampu menerima kekurangan atau kelebihan diri, memiliki tujuan hidup yang jelas, terus mengembangkan dirinya, mandiri, penguasaan lingkungan baik, bersosialisasi dan menjalani hubungan positif dengan orang lain. *Psychological well being* terdiri dari beberapa aspek, yaitu *self acceptance*, *personal growth*, *purpose of life*, *autonomy*, *environmental mastery*, dan *positive relations*. Aspek-aspek inilah yang menunjukkan bahwa seseorang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik ataupun sebaliknya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa umumnya ketiga subjek masih belum memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Hal ini digambarkan dari beberapa aspek yang masih kurang baik, seperti *self acceptance*, *personal growth*, *purpose of life*, dan *autonomy*. Walaupun, pada dua aspek lainnya sudah cukup baik, yaitu *environmental mastery*, dan *positive relations*. Hal ini membuat ketiga subjek mengalami perasaan kurang percaya diri, belum tergambar dengan jelas tujuan hidup, dan kemandirian.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberikan saran bahwa penelitian selanjutnya dapat menggunakan beberapa karakteristik subjek yang lebih khas sehingga menghasilkan penelitian yang lebih luas dan dapat menjadi perbandingan dari penelitian-penelitian terdahulu khususnya terkait konstruk *psychological well being*.

Peneliti juga menyarankan agar kita dapat lebih peduli mengenai pola hidup sehat dan menggunakan media sosial secara bijak. Peneliti berharap ketika ada teman ataupun keluarga kita yang mengalami masalah obesitas dan menggunakan media sosial secara berlebihan, kita bisa memberi dukungan agar mereka merasa diperdulikan dan tidak merasa sendiri dalam menghadapi masalahnya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada semua partisipan yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengikuti penelitian ini. Tidak lupa, penulis mengucapkan terima kasih kepada Prodi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas dukungan yang diberikan selama proses penelitian. Tanpa dukungan dan kontribusi dari berbagai pihak tersebut, penelitian ini tidak dapat berjalan lancar.

## REFERENSI

- Badan Pusat Statistik. (2021). Persentase Pengguna Telepon Genggam RI Capai 64,87% pada 2021. DataIndonesia.id. <https://dataindonesia.id/digital/detail/persentase-pengguna-telepon-genggam-ri-capai-6487-pada-2021>.
- Cha, E. M., Hoelscher, D. M., Ranjit, N., Chen, B., Gabriel, K. P., Kelder, S., & Saxton, D. L. (2018). Effect of media use on adolescent body weight. *Preventing Chronic Disease*, 15(11), 1–12. <https://doi.org/10.5888/pcd15.180206>.
- Clark, O., Lee, M. M., Jingree, M. L., O'Dwyer, E., Yue, Y., Marrero, A., Tamez, M., Bhupathiraju, S. N., & Mattei, J. (2021). Weight Stigma and Social Media: Evidence and Public Health Solutions. *Frontiers in Nutrition*, 8(November), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.739056>.
- Collins, J., Meng, C., & Eng, A. (2016). Psychological Impact of Severe Obesity. *Current Obesity Reports*, 5(4), 435–440. <https://doi.org/10.1007/s13679-016-0229-4>.
- Creswell. (2013). *Research design qualitative, quantitative & mixed method approaches* (4 th). Sage Publications.
- Good Stats. (2025). Mengulik Perkembangan Penggunaan Smartphone di Indonesia. Good

- Stats.<https://goodstats.id/article/mengulik-perkembangan-penggunaan-smartphone-di-indonesia-sT2LA#:~:text=Sementara%2Cawal tahun 2022 ini,yang sama di tahun sebelumnya>.
- Jankowska, P. (2025). The Role of Stress and Mental Health in Obesity. *Obesities*, 5(2). <https://doi.org/10.3390/obesities5020020>.
- Kail, Robert V & Cavanaugh, J. C. (2017). Human Development A Life-Span.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Epidemi Obesitas. In *Jurnal Kesehatan* (pp. 1–8). <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/factsheet-obesitas-kit-informasi-obesitas>.
- Khairani, N., Effendi, S. U., Utami, L. W. (2018). Aktivitas fisik dan kejadian obesitas sentral pada wanita Kelurahan Tanah Patah Kota Bengkulu. *CHMK Nursing Scientific Journal*, 11–17.
- Khajeheian, D., Colabi, A. M., Shah, N. B. A. K., Radzi, C. W. J. B. W. M., & Jenatabadi, H. S. (2018). Effect of social media on child obesity: Application of structural equation modeling with the Taguchi method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph15071343>.
- Kompasiana. (2022). Data Digital Indonesia Tahun 2022. <https://www.kompasiana.com/andidwiryanto/620fe14651d76471ad402f76/data-digital-indonesia-tahun-2022?page=all#section1>.
- Lang, D. (2020). Parenting and Family Diversity Issues. Iowa State University Digital Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.31274/isudp.8>.
- Lazzara, J. (2020). Lifespan Development. Maricopa Community Colleges.
- Nor, N. F. M., Iqbal, N., & Shaari, A. H. (2025). The Role of False Self-Presentation and Social Comparison in Excessive Social Media Use. *Behavioral Sciences*, 15(5), 675. <https://doi.org/10.3390/bs15050675>.
- Oliver, M. D., Datta, S., & Baldwin, D. R. (2017). A sympathetic nervous system evaluation of obesity stigma. *PloS one*, 12(10), e0185703. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185703>.
- Ospina, E. (2019). The rise of social media. Our World in Data. <https://ourworldindata.org/rise-of-social-media#:~:text=The percentage of US adults,to around 30%25 in 2018>.
- Ostic, D., Qalati, S. A., Barbosa, B., Shah, S. M. M., Galvan Vela, E., Herzallah, A. M., & Liu, F. (2021). Effects of Social Media Use on Psychological Well-Being: A Mediated Model. *Frontiers in Psychology*, 12(June). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678766>.
- Plasonja, N., Brytek-matera, A., & Décamps, G. (2022). Psychological Profiles of Treatment-Seeking Adults with Overweight and Obesity: A Cluster Analysis Approach. *Journal of Clinical Medicine*, 11(7). <https://doi.org/10.3390/jcm11071952>.
- Poerwandari, K. (2017). Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia (Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi, Ed.). Fakultas Psikologi UI.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>.
- Santrock, J. W. (2019). Life-Span Development (17th Ed).
- Sarwer, D. B., & Polonsky, H. M. (2016). The Psychosocial Burden of Obesity. *Endocrinology and Metabolism Clinics of North America*, 45(3), 677–688. <https://doi.org/10.1016/j.ecl.2016.04.016>.
- Setiawati, F. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Hidayati, K. F. (2019). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019. *Amerta Nutrition*, 3(3), 142. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i3.2019.142-148>.
- Springer, K. W., Pudrovska, T., & Hauser, R. M. (2011). Does psychological well-being change with age? Longitudinal tests of age variations and further exploration of the multidimensionality of Ryff's model of psychological well-being. *Social Science Research*, 40(1), 392–398. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2010.05.008>.
- Su, W., Han, X., Yu, H., Wu, Y., & Potenza, M. N. (2020). Do men become addicted to internet gaming and women to social media? A meta-analysis examining gender-related differences in specific internet addiction. *Computers in Human Behavior*, 113(July), 106480. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106480>.
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>.

WHO. (2021). Obesity. [https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1)

Zaman, R., Hankir, A., & Jemni, M. (2019). Lifestyle factors and mental health. *Psychiatria Danubina*, 31(suppl 3), 217-220.